



En el cáncer de mama, la clave es la prevención

País – El 19 de octubre se celebra el día **internacional de la lucha contra el cáncer de mama**, una fecha para recordar la importancia que tiene la prevención en el desarrollo de esta enfermedad.

En tal sentido es importante saber cuáles son los principales factores de riesgo y estar monitoreándolos constantemente:

- **Hereditario:** de acuerdo con la **Clínica Mayo de Estados Unidos** (referente mundial en el tratamiento cáncer), aproximadamente entre el 5% y 10% de los casos de se relacionan con mutaciones genéticas heredadas.
- **Antecedentes familiares:** si existen casos de la enfermedad en la familia cercana (madre, hermana o hija), principalmente a temprana edad, el riesgo de contraer cáncer de mama es mayor.
- **Menstruación a una edad temprana:** si se presentó antes de los 12 años, el riesgo de desarrollar la enfermedad aumenta.
- **Primer hijo:** las mujeres que tienen su primer hijo después de los 30 años, estadísticamente tienen un riesgo mayor.

De igual manera y ante la importancia que reviste el tema, el área de Promoción y Prevención de **NUEVA EPS** se une a la causa de prevenir la aparición de esta patología desde el programa de detección temprana de cáncer de mama, que tiene implementado de forma gratuita para las afiliadas. Vale la pena comentar que con corte a agosto NUEVA EPS aseguraba la salud de 2.636.663 mujeres en todo el territorio nacional.

Para tal fin existen tres opciones:

1. **Autoexamen de seno:** se educa a la población para aprender a conocer y examinar sus mamas a partir de los 20 años. Recordar que el cáncer de mama usualmente no presenta dolor, por eso se debe conocer los cambios en las mamas.
2. **Examen clínico general de la mama:** realizado por un profesional de la salud.
3. **Mamografía:** es una prueba para la detección temprana de esta enfermedad, se trata un examen indicado para las mujeres de 50 años y más; es una prueba gratuita



cubierta por el sistema de salud, que permitirá identificar cambios en los senos, que puedan mostrar el desarrollo de la enfermedad.

Las mujeres deben tener presente que usualmente el cáncer de mama no presenta dolor y si se diagnostica de manera temprana las posibilidades de sobrevivirlo crecen exponencialmente, pero lo fundamental en términos de la enfermedad es la prevención, ya sea desde el autoexamen o desde la mamografía. En caso cualquier problema, anomalía o hecho inusual de la mama, es vital buscar ayuda médica inmediatamente.

Consejos para cuidar a los recién nacidos durante el primer mes de vida

País – Después de pasar un promedio de nueve meses dentro del vientre materno, el bebé al nacer vive una etapa de adaptación al ambiente exterior donde se expone a estímulos propios de este nuevo ambiente. Este periodo de “recién nacido” se extiende hasta por los primeros 28 días de vida y es fundamental en el desarrollo del sistema inmune, entre otros aspectos de la vida extrauterina del niño.

Para tal fin el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS preparó una serie de acciones puntuales que les permitirán a las nuevas madres sobrellevar este periodo obteniendo los mejores resultados para el bebé, en términos de salud.

- ✓ Durante los primeros días limpie el cordón umbilical en forma circular con una gasa impregnada de alcohol antiséptico sin devolverse.
- ✓ Antes de amamantarlo, lávese las manos con agua y jabón, de igual forma procure que sus senos también se encuentren limpios.
- ✓ Alimente al bebé con leche materna exclusiva y a libre demanda menos de que haya contraindicaciones de parte del médico por alguna enfermedad.
- ✓ Para evitar que ingiera aire si le da biberón, asegúrese que se encuentre lo suficientemente inclinado como para que la leche ocupe todo el chupo y no se formen burbujas de aire que pueda tragar.
- ✓ Sáquele los gases después de amamantarlo, dando suaves palmaditas en la espalda o colocándolo boca abajo en sus piernas masajeando su espalda suavemente.



Breves

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva[®]
eps
gente cuidando gente

- ✓ A la hora de dormir coloque al bebe boca arriba, así evitara la muerte súbita. Por lo general los recién nacidos hacen hasta seis deposiciones liquidas durante todo el día esto es normal.
- ✓ Como también es normal que dure hasta cuatro días sin generar deposiciones, en este caso masajee su estómago en dirección de las manecillas del reloj, si pasan más días y no se producen deposición, consulte al pediatra de inmediato.
- ✓ A partir de los tres meses hay que empezar a habitúalos a los horarios de alimentación y sueño, con el fin de evitar que genere resistencia más adelante
- ✓ Es importante el cambio de pañal a menudo cuando esté mojado ya que por la orina se pueden quemar generando demasiado dolor y las heces pueden generar infecciones en el tracto urinario. Procure utilizar una crema antipañalitis para reducir las quemaduras.
- ✓ El baño debe ser diario con agua tibia, procurando evitar las corrientes de aire que puedan resfriarlos. A la hora de vestir la ropa del bebe siempre debe estar limpia y sin residuos de productos de aseo.
- ✓ Durante los primeros días el recién nacido suele tomar una coloración pálida conocida como ictericia, procure colocarlo en pañal a la luz del sol de la mañana de 10 a 15 minutos, si persiste pálido consulte al pediatra.
- ✓ Las uñas de los bebés crecen muy rápido. El mejor momento para cortarlas es cuando duermen profundamente.